

オンラインレッスンのご案内



◆レッスンまでに準備をお願いしたいこと

①別紙のレシピをご覧いただき、材料のご準備をお願いいたします。

②ZOOMを初めて使う方は、ダウンロードしておいてください。

ダウンロードの仕方、ZOOMの使い方については、こちらをご覧ください。

(<http://wakuwakuwork.jp/?p=8660>)

時間になったら事務局からのメールに記載されているURLをクリックして参加してください。

※レシピ、レジュメに書き込みをされる方は、事前にプリントアウトをお願いいたします。

◆レッスン中のこと

講師が作っている所がよく見えるよう、講師の画面だけ大きくすることができます。

画面右上に表示される、「スピーカービュー」を押します。

全員の顔が見たい時は、「ギャラリービュー」にします。



※調理中、可能な範囲で構いませんので、皆さまの手元が見えるよう画面を映していただけと、

講師よりお一人ずつアドバイスすることができます。

常備菜講師追加認定コース秋冬クラス

1日目 にんじん・里芋・わかめ



ベース：塩もみにんじん	展開：にんじんサラダ、なます
ベース：蒸し里芋	展開：揚げだし、マッシュサラダ
ベース：わかめ炒め	展開：スープ、ナムル

ベース 塩もみにんじん

食べやすくアレンジしやすい常備菜。

しっかり水気を切って保存します。



◆材料

にんじん…1本

塩…ふたつまみ

レッスン前に作り方1までの
準備をお願いします。

◆作り方

1. にんじんはよく洗っておきます。
 2. 皮付きのまま薄い輪切りにし、さらに千切りにします。
 3. ボウルに切ったにんじんを入れ、塩をふって5分ほどおきます。
 4. しんなりしたら手で絞り、保存容器に入れて冷蔵庫で保存します。
- ※にんじんの太さや好みに合わせて輪切り、たて切り、斜め切りからの千切りができます。

展開1 にんじんサラダ

◆材料/2人分

塩もみにんじん…100g

黒いりごま…少々

●A

酢…小さじ1
ごま油…小さじ1/2
きび糖…少々
しょうゆ…少々

レッスンで一緒に作ります。

材料の準備をお願いします。

◆作り方

1. 塩もみにんじんに●Aを加えて混ぜ合わせ、器に盛って黒ごまをふります。
あればイタリアンパセリ（分量外）を添えます。

展開2 なます

◆材料

塩もみにんじん…20g

塩…ふたつまみ

大根…250g

酢…大さじ2

柚子の皮…適宜

きび糖…小さじ1

講師によるデモンストレーションのみ
となります。

材料はご準備いただかなくて大丈夫です。

◆作り方

1. 大根はよく洗って皮付きのまま薄い輪切りにし、さらに千切りにします。
2. ボウルに大根を入れて塩をふってよくもみます。（絞りません）
3. 別の器に酢、きび糖を入れてよく混ぜます。
大根の入ったボウルに、混ぜた調味料と塩もみにんじんを入れて和えます。
4. お好みで千切りにしたゆずをちらします。

ベース 蒸し里芋

まとめて蒸しておくとそのままおやつに。

汁物やサラダなどいろいろなおかずにも展開できます。



◆材料

里芋

レッスン前に作り方1までの
準備をお願いします。

◆作り方

1. 里芋はよく洗い、蒸気が上がった蒸し器で20分ほど蒸します。
2. 粗熱がとれたら保存容器に入れて冷蔵庫で保存します。

※楊枝や竹串がすっと通るまでしっかりと蒸しましょう。

展開1 揚げだし

◆材料

蒸した里芋…100g

片栗粉…適量

なたね油…適量

大根おろし…50g

●つゆ

水…100cc

しょうゆ…小さじ1

みりん…小さじ1

レッスンで一緒に作ります。

材料の準備をお願いします。

◆作り方

1. 里芋は皮をむき、一口大にカットして片栗粉を全体にまぶします。
2. ●つゆの材料を小鍋に入れてひと煮たちさせてつゆを作ります。
3. フライパンに1cm程度の油を入れて、1の里芋を転がしながらこんがりするまで揚げます。
4. 器に盛り、つゆと大根おろしを添えます。

展開2 マッシュサラダ

◆材料

蒸した里芋…80g

みそ…小さじ1/2

ねぎ…10g

かつおぶし

レタスなど

講師によるデモンストレーションのみ

となります。

材料はご準備いただかなくて大丈夫です。

◆作り方

1. 里芋は皮をむき、フォークなどでつぶします。ねぎは粗めに刻んでおきます。
2. ボウルにすべての材料を入れて和えます。かつお節の量はお好みで調整してください。
3. 器にレタスなどと共に盛りつけます。

ベース わかめ炒め

不足しがちな海藻も、常備菜にしておくとたくさん食べられます。

戻してからていねいに刻むことで、食べやすさが増します。



◆材料

塩蔵わかめ…50g

ごま油…少々

レッスン前に作り方2までの

玉ねぎ…1/8個

酢…小さじ1

準備をお願いします。

にんにく…少々

塩

◆作り方

1. 塩蔵わかめをお湯（または水）で戻します。
戻ったわかめを広げてていねいに一口大に切れます。
2. 玉ねぎ、にんにくをすりおろします。
3. フライパンにごま油を引き、中火にかけます。
4. わかめを入れて炒め、2、酢、塩（お好みでしょうゆ）を加えてからめます。
5. 粗熱がとれたら保存容器に入れて冷蔵庫で保存します。

展開1 スープ

◆材料/2人分

わかめ炒め…20g	水…400cc
ねぎ…少々	しょうゆ…小さじ1
ごま油…適量	塩…小さじ1/2

レッスンで一緒に作ります。
材料の準備をお願いします。
レッスン前にねぎをみじん切りにしておいてください。

◆作り方

1. ねぎはみじん切りにします。
2. 小皿に1とごま油数滴、しょうゆ数滴（分量外）を入れてねぎしょうゆを作ります。
3. 鍋にごま油を少量入れ、中火で焦がさないようにねぎしょうゆを炒めます。
4. 水を加え、しょうゆと塩で味を調え、煮立ったらわかめ炒めを加えます。
5. ひと煮たちしたら火を止めます。

展開2 ナムル

◆材料/4人分

わかめ炒め…40g	塩…ふたつまみ
塩もみにんじん…40g	ごま油…小さじ2弱
もやし…1/2袋（100g）	

講師によるデモンストレーションのみとなります。
材料はご準備いただかなくて大丈夫です。

◆作り方

1. もやしは洗って鍋に入れ、ひたひたの水を加えて5分ゆでます。
ざるにあげて水気をしぼってボウルに入れ、熱いうちに塩とごま油を入れてよく混ぜます。
2. 器に1と塩もみにんじん、わかめ炒めを盛りつけます。